N° 78 — 8me Année

Mars 1937

LES FORCES SPIRITUELLES

POUR LA PROTECTION ET LA GUÉRISON

DIRECTEUR Henri DURVILLE

LES BASES DE LA MÉDECINE

Il n'existe qu'une maladie, dit judicieusement Mesmer, c'est le déséquilibre de nos forces. Il n'existe donc qu'un seul remède: celui qui est en état de nous rendre cet équilibre.

La question pourrait sembler assez complexe si nous nous bornions, comme le fait la médecine officielle, à rechercher, dans notre seul organisme, les causes de ce trouble et les moyens d'y remédier. Mais cette simplification excessive ne saurait contenter des intelligences qui donnent tout leur effort non à chercher des formules qui ne valent pas plus qu'une opinion personnelle et passagère, mais à découvrir les causes véritables et profondes et à leur apporter un remède réel. Or, pour toute personne que les études psychiques ne laissent pas indifférente, il est impossible de séparer le physique du moral; que dis-je: il est impossible de les délimiter tant leurs frontières sont ondoyantes et mal définies. Nous ne pouvons dire où commence le corps, où finit le subconscient, cause de tout ce qu'on ignore, bouc émissaire des médecins qui ne comprennent plus où ils en sont avec le malaise à traiter.

Pour nous, nous savons parfaitement que le moral commande le physique et c'est une notion que nous ne devons en aucun cas perdre de vue, car elle est primordiale en matière d'équilibre. Montaigne dit, en ses *Essais:* « C'est un grand ouvrier de miracles que l'esprit de l'homme » et il mentionne nombre de cas où la pensée a triomphé de la matière contre toute vraisemblance. C'est une expéreince que nous pouvons renouveler à volonté ou presque. Naturellement, cela choque les habitudes d'esprit des matérialistes pour qui la maladie n'est pas autre chose qu'une lésion organique ou qu'un trouble fonctionnel et, tant que nous avons basé nos assertions sur des auteurs spiritualistes, ils ont eu beau jeu à les traiter de rêveurs et de fanatiques. Mais, la vérité parvient toujours à se montrer telle qu'elle est. Un médecin illustre, le Docteur Carrel, dans l'*Homme, cet inconnu,* n'a pas craint de montrer, nous l'avons déjà dit mais nous devons y insister, à quel point notre personnalité spirituelle agit puissamment sur notre personne physique et que, par conséquent, il ne faut pas s'étonner si des guérisons purement mystiques, basées sur l'intervention de Forces sans aucune matérialité, peuvent exister et produire des résultats durables, plus durables souvent que ceux de la pharmacopée. Par ce seul fait, tout thérapeute spiritualiste s'est trouvé lavé du soupçon, trop facile à mette en œuvre, d'erreur ou de charlatanisme. L'existence de forces spirituelles est tellement indiscutable qu'il n'est pas nécessaire que le malade ait la foi pour être guéri; il suffit que cette foi soit éprouvée par son entourage; tant il est flagrant que des forces réelles peuvent être touchées et rendues favorables sans qu'on ait à invoquer la suggestion ou tout autre phénomène de ce genre.

Nous en venons donc à conclure, comme la plupart des Anciens, que la maladie — ou sa tendance — existe par elle-même et que c'est en nous mettant dans un état de réceptivité particulière que nous nous rendons passible du mal. Cette infériorité résulte du péché, que ce péché nous soit imputable ou qu'il résulte des fautes

de nos ascendants. En effet, nous ne pouvons ignorer que notre passivité à la maladie, si elle provient de notre propre fonds, ne peut être amenée en nous que par une déficience morale qui désagrège notre résistance, éloigne de nous toute spiritualité protectrice et nous abandonne sans défense au mal ambiant.

Nous pouvons nous en rendre compte en voyant quels ravages crée chez nous une impression violente: colère, terreur, joie même. On se rappelle, à l'égard de cette dernière sensation, la charmante comédie de Mme de Girard: *La joie fait peur*. On objectera que, pour ressentir aussi vivement une émotion, le malade souffre déjà d'une sensibilité maladive. Ce n'est pas toujours exact. On a vu des êtres robustes mourir subitement au reçu d'une nouvelle tandis que des tempéraments plus frêles, mais plus entraînés à la maîtrise de leur personnalité psychique, subissaient des chocs beaucoup plus graves sans être extrêmement affectés.

Ce qui est réel pour le mal et la douleur l'est tout autant en ce qui concerne le plaisir et l'espérance. Un des éléments principaux de la guérison est la confiance du malade en celui qui doit le soigner. Il est des guérisseurs et des médecins dont la seule vue apporte un soulagement, un apaisement aux douleurs les plus invétérées. Il va de soi que cet apaisement n'est pas durable, car ce serait un miracle. Mais cette sensation de douceur et de confiance est déjà un pas vers la guérison.

Cependant, il ne faut pas croire que les sentiments seuls influent sur la santé. Tout ce qui amène l'ordre et le rythme dans l'être humain concourt et arrive au même résultat. Et, par là, nous rejoignons l'antique science des correspondances et des analogies qui enseignait aux sages comment les objets qui présentent quelques rapports apparents aboutissent souvent au même but. De cette théorie résulte la certitude qu'un végétal ou un animal qui présente une ressemblance marquée avec un organe du corps humain peut agir sur lui avec quelque utilité. Par exemple, la noix, qui ressemble, avec sa pellicule et sa forme si particulière, à un cerveau dans un crâne, agit sur les facultés cérébrales et les tonifie.

Cependant, il serait insuffisant de se baser seulement sur des rapprochements extérieurs, si on n'en connaissait la cause et si l'ensemble de tous les êtres ne nous présentait fréquemment de semblables analogies et, d'autre part, comme « ce qui est en bas est comme ce qui est en haut », il faut, avant toute chose, que le malade établisse en son âme la paix et l'harmonie qu'il souhaite posséder dans son corps. Avant toute chose, nous devons donc pratiquer une hygiène morale qui, si nous désirons notre perfectionnement réel, peut aller jusqu'à une véritable ascèse. Plus nous simplifierons notre vie matérielle, plus nous arriverons à un équilibre excellent de toutes nos facultés. On en peut voir la preuve dans les Ordres religieux où les moines, nourris avec la plus stricte simplicité et se livrant fréquemment à des travaux fort rudes, réglementés sévèrement en ce qui touche le sommeil, vivent, cependant, fort âgés et sans maladies, parce que la régularité de leur existence donne à toutes leurs fonctions un rythme parfait dont les résultats sont encore accrûs par le fait que les ambitions et les soucis extérieurs ne les tourmentent nullement. Il est bien difficile à celui qui vit dans « le siècle » de s'abstenir ainsi de toute passion et de tout désir. Mais, même sans atteindre cette perfection, la possession de nous-mêmes nous fait maître de notre santé beaucoup plus et beaucoup mieux que ne le feraient des remèdes, même pris assidûment. C'est de ce point de vue que nous recommandons à chacun le développement de son propre magnétisme personnel, comme étant le meilleur moyen, sinon le seul, de posséder cet équilibre qui est la base de tout bien psychique et par conséquent physique.

Ce développement personnel nous apporte des forces puisées dans les plans supérieurs et que nous ne pouvons récupérer par d'autres procédés, car l'homme n'est pas seulement un ensemble d'organes marchant vaille que vaille ensemble, mais c'est bien plutôt un esprit maître d'un corps qu'il anime et dont il assume la responsabilité. Si donc, cet esprit, cette âme, que nous devons placer fort au-dessus du corps, nous donne cette paix qui est notre plus grand besoin, nous éviterons la plupart des maux qui procèdent de notre trouble intérieur. Non que les germes des maladies n'existent en eux-mêmes, mais nos défauts, nos vices, et plus encore peut-être les préoccupations où nous nous complaisons cultivent le terrain où ces germes acquerront toute la puissance que nous voulons éviter. Notez, par exemple, que, dans les épidémies, ceux qui redoutent la contagion, qui n'osent plus ni bouger ni respirer, sont frappés les premiers parce qu'une pensée constante dirigée toujours sur un même point crée une sorte d'appel auquel il est toujours répondu.

« Toute chose, disent les vieux maîtres, se constitue de son vide ». Ils entendent par là que notre désir, notre pensée quand elle tourne à l'obsession crée en nous un rythme d'appel qui entraîne vers notre corps aussi bien que vers notre pensée ce que nous désirons ou ce dont nous avons peur. Ce n'est qu'après une certaine partie de l'initiation que l'on apprend à éviter ce que l'on redoute. Pour la moyenne des chercheurs, le mieux est de prendre les précautions utiles contre un mal qui est à craindre, puis de dire, comme le héros de Corneille: « Faites votre devoir et laissez faire les Dieux ». Car nous n'avons aucun motif de ne pas accepter les mesures d'hygiène et de prophylaxie indiquées dans les cas présents. Ce que nous affirmons c'est que, ces mesures une fois prises, ce n'est pas la contemplation de notre langue dans la glace ou celle du thermomètre qui nous sauvera du danger. Vaquons à nos travaux quotidiens et laissons faire la Nature.

C'est d'ailleurs un trouble mental nettement caractérisé, celui des malades volontaires dont la pensée ne s'écarte jamais des dangers de leurs corps physique. Comment, dans un état mental, pourraient-ils imposer à leur corps un calme qu'ils ne possèdent pas? De là proviennent tant de cas morbides dont la cause nous échappe.Nous sommes tellement occupés d'une seule part de notre être que nous oublions l'essentiel, et c'est cet essentiel dont nous pâtissons.

Ce qui est vrai dans un sens l'est également dans l'autre. Nous ne devons pas laisser notre corps à l'abandon mais lui donner les soins que nous devons à un animal sans lequel nous ne pouvons réaliser notre volonté. Mais ne le considérons pas comme une divinité, comme le but de toutes nos pensées. Ce serait une grave erreur et dont nous ne tarderions pas à subir les conséquences. Il y a plus de danger à dorloter son corps, à l'accoutumer à tous les plaisirs, à toutes les délicatesses, à faire de lui un maître exigeant qu'à le traiter même durement. Car une fois que nous avons créé dans nos organes l'état d'accoutumance, ce que nous ne pourrons pas toujours lui donner sera devenu nécessaire et sa privation causera une réelle douleur. Il n'est pas digne d'un être pensant de subordonner tout son effort, dans un monde où tant de préoccupations plus hautes le requièrent, à se procurer des voluptés rares ou brutales selon le degré d'éducation et d'évolution où l'on est parvenu. Sans être aussi humiliante que celle des poisons euphoristiques, la servitude du bien-être est déjà cruelle et gênante pour l'homme qui ne sait pas rompre avec ses habitudes. En beaucoup de cas, la maladie s'installe dans un corps gras et bien nourri, avec beaucoup plus de facilité que dans un corps plus maigre, entraîné aux travaux.

Ceci est réel même si nous ne voyons que la personnalité physique mais, si nous voulons que cette formation nous préserve véritablement de tout mal, nous devons demander à l'esprit la direction et le motif de notre ascèse. Alors, nous ne nous bornerons pas à limiter les dégats possibles en bornant nos désirs purement matériels. Mais, en élevant notre pensée vers des biens d'ordre supérieur, nous donnons à notre esprit toute autorité sur l'ensemble de notre personne et, par ce seul fait, nous nous cuirassons contre le mal; car, ainsi que nous le disions plus haut, si le mal entoure tous les organismes, il ne pénètre que dans ceux qu'il trouve préparés à son action. Or, c'est notre pensée, c'est notre disposition intérieure qui créera notre réceptivité aux mauvais germes.

Rabelais, qui savait infiniment de choses et les a dites sous une forme plaisante pour échapper aux dangers qui existaient alors, Rabelais raconte que, dans une épidémie, seuls les pillards ne furent pas atteints tandis que les médecins mêmes étaient pris par la maladie. Il veut dire par là que, chez les mauvais garçons, la passion du gain fut si forte qu'elle les empêcha de ressentir la crainte, premier stade du mal.

S'ils avaient développé leur magnétisme personnel au lieu de se borner à des formules périmées, les médecins auraient évité la contagion parce qu'ils se seraient placés au-dessus du danger et se seraient arrangés pour ne pas le courir.

La base de la médecine ne consiste pas à se rire du mal et à le nier, ce qui est la politique de l'autruche; mais elle consiste à nous fortifier d'abord psychiquement afin que notre physique ne cède point aux causes accidentelles du mal. Quand nous vivons de la sorte, non seulement nous écartons de nous les périls matériels, mais nous préparons notre évolution spirituelle et, par conséquent, nous créons en nous une harmonie si parfaite que rien ne saurait l'entamer tant que nous ne céderons pas nous-mêmes aux tentations et aux malaises. Car, ainsi que le dit J. Glenville: « L'homme n'est inférieur aux anges et ne cède à la mort que par la faiblesse de sa volonté. »

Henri DURVILLE

* * *

LA MÉDECINE SPAGYRIQUE

Ce fut Paracelse qui donna ce nom à la médecine à laquelle il faisait rompre les liens qui l'attachait à l'antique empirisme, et il la mené sur des voies nouvelles, où elle se dirigeait par la raison et une connaissance toujours plus approfondie de la nature des choses. A l'en croire, il ne suffisait pas de dire que « l'opium fait dormir parce qu'il détient une vertu dormitive »; il fallait savoir d'où lui venait cette force. Mais, avant toute chose, il fallait découvrir d'où vient la maladie. Car, tenant la source, on remédiait plus aisément aux effets.

Pour lui, la source des maux était quintuple: *Ens Deale* venant de Dieu; *Ens astrorum* du fait des astres; *Ens magiæ,* du fait d'une action funeste accomplie par magie; *Ens hereditatis,* du fait des hérédités morbides; enfin *Ens cibi et vener,* par l'abus de la nourriture et des plaisirs amoureux. Les maladies envoyées par Dieu étaient fatales et il y avait souvent danger à en interrompre le cours, comme, par exemple, les maladies qui sont les exutoires de la goutte (eczémas, etc) dont la suppression ne tarde pas à procurer un rengrègement du mal... Ces maux nous viennent pour l'expiation de nos fautes ou de celles de nos ascendants et le mieux que nous pouvons faire est de souffrir avec patience. Les maladies venues des astres se combattent par des remèdes adaptés, non à la maladie, mais aux astres qui la procurent. Cette opinion n'est pas si folle puisque des auteurs modernes en arrivent à penser que le cancer, par exemple, provient des radiations maléfiques des astres.

La magie satanique causait aussi des troubles et, dans ce cas encore, les remèdes devaient être plus spirituels que corporels. La malédiction était aussi puissante que l'envoûtement pour amener de tels désordres et il n'est pas douteux que l'excommunication ait fait mourir ceux qui en supportaient la radiation. Naturellement, l'envoûtement est au premier rang des actions funestes qui détruisent la santé corporelle. Mais celui qui prononce la malédiction ou l'excommunication peut être immunisé par le fait de son autorité légitime, tandis que l'envoûteur, qui agit de son propre mouvement ou se fait payer pour agir reçoit, tôt ou tard, le choc en retour de sa mauvaise action.

Nous n'avons pas à expliquer ce que sont les maladies héréditaires, elles sont actuellement connues de tous et la parole du *Lévitique:* « Nos pères ont mangé du raisin vert et c'est nous qui avons les dents agacées » n'a plus rien qui surprenne personne. Dans de tels cas, les spagyristes savaient fort bien qu'ils apporteraient des palliatifs à un état de choses qu'ils ne pouvaient changer, mais qu'ils ne pouvaient aller plus loin.

Restaient les excès de l'alimentation et des plaisirs. Ici, la médecine pouvait se donner carrière, car elle tenait tout ensemble la cause et les effets du mal. La cause c'est l'encrassement des organes par l'ingestion ou la production de substances malsaines que Paracelse appelle *le tartre,* soit par rapprochement chimique, soit par rapprochement avec la substance qui encrasse les fonds de tonneaux quand on laisse le vin se dépouiller de sa lie. Ce tartre est un produit résiduel essentiellement impur qui résulte de la désassimilation de nos aliments quotidiens, surtout quand ils sont trop abondants et mal choisis.

Pour les spagyristes, comme pour la plupart des anciens médecins, toute chose contient deux éléments: l'un excellent, contenant toutes les forces utiles: le *baume;* l'autre dans lequel se concentrent toutes les énergies nuisibles: le *venin.* Plus les aliments ingérés sont abondants en venin, plus ils déposent de tartre dans notre économie et, par là, ils engendrent les maladies les plus diverses. L'organisme cherche à se défendre par tous les moyens en son pouvoir; le sang s'échauffe et, par la fièvre, tente de subtiliser cette matière insolite. Mais, si le malade ne change pas de régime, ce tartre qui était d'abord dissous dans le sang s'y trouve en suspension, puis s'épaissit, encrasse les artères et nous amène à l'apoplexie qui est une de ses manifestations les plus fréquentes, mais ce n'est hélas! pas la seule. De là viennent également les calculs du foie et de la vessie et mille autres incommodités que les plus légers prétextes déterminent. L'erreur moderne consiste à traiter seulement les symptômes provenant du chaud, du froid, d'une indigestion passagère sans chercher à atteindre le tartre qui est la cause profonde de tous les maux apparents. Ajoutez à la malfaisance du tartre que nos hérédités morbides facilitent sa production et nuisent à son élimination et nous verrons, avec Paracelse, que nous devrions veiller attentivement à notre alimentation et la rendre plus sobre si nous ne voulons pas avoir à en pâtir.

Cependant, les maîtres anciens ne se bornaient pas à si peu de chose; le fait de la température ne suffisait pas à refaire un tempérament gra-

vement hypothéqué. Le tartre est, par soi-même une substance obscure, épaisse, pesante, apte à ralentir toutes nos fonctions; mais il est de même obscurcie par le dérèglement de notre vie. Il était donc de toute nécessité de veiller aussi et plus encore à notre état spirituel et de demander à la prière et aux sacrements une amélioration venue de plus haut que la pharmacopée. Car le spagyriste utilisait tous les moyens pour arriver à rendre la santé à son malade, et il n'avait pas la candeur de penser que les pilules, cautères et autres lavements suffisaient à cette besogne complexe au-dela de tout.

Paracelse, le plus savant des hommes de son temps, n'ignorait pas quelle est la puissance du moral sur le physique et il amenait son malade à se rapprocher des secours de la religion, sachant bien qu'elle pouvait tout au moins l'apaisement et l'espérance, deux facteurs dont la force est immense et qu'elle est seule à dispenser. Mais il ne refusait pas davantage les connaissances que lui apportaient les sciences que nous appelons occultes et l'astrologie. Il savait que les énergies des plantes ne sont pas les mêmes à toutes les époques de l'année et il demandait à ses aides de cueillir celles qui lui étaient utiles dans les circonstances les plus favorables à leur élaboration. Pour telle maladie — mettons l'arthrite puisque nous l'avons déjà nommée, — il savait qu'elle dépend de Jupiter, qu'elle abonde surtout chez les malades qui sont marqués de cet influx astral. Il fallait donc rechercher quelles étaient les substances capables de lutter avec le sang riche et parfois âcre du Jupitérien, trop porté sur les plaisirs de la table et qui avait, de ce fait, un sang âcre et riche en principes nocifs. Le principe restrictif nécessaire ne pouvait être fourni que par Saturne. Il fallait donc user des remèdes qui dépendent de cet astre sombre. Et, pour leur donner leur complète efficacité, on les recueillait le Samedi, jour de Saturne, aux heures sombres plus propices que les autres à l'action de ce sombre Dieu. De nos jours encore, une tradition efficace veut que l'alun, porté sur le trajet du nerf sciatique, guérisse ou soulage les sciatiques et autres rhumatismes de cette région. Or, l'alun est saturnien par son astringence et par son aspect à l'état brut.

Cet alun, il suffit de le porter extérieurement. Généralement on le place dans cette poche à révolver où l'on ne porte guère de révolver. On pouvait, donc, le porter sans autre préparation. Mais, pour les remèdes qui devaient être ingérés, il fallait absolument en dissocier les deux éléments déjà mentionnés: le *venin* et le *baume*. Même si le venin ne causait pas une maladie nouvelle, il retardait tout au moins la guérison de la maladie traitée. La *quintessence*, extraite *secundum artem* retirait au remède tout ce qu'il pouvait contenir de nocif. Cette opération était fort longue et le médecin ne cédait à personne le soin de l'accomplir car il redoutait la hâte des pharmaciens et herboristes, marchands qui regardaient surtout leur profit et ne prenaient peut-être pas toutes les précautions exigibles. On commençait par une première distillation par laquelle le corps à préparer se séparait de sa partie la plus solide. On remettait le tout ensemble, on pilait et on distillait de nouveau, laissant reposer 10 jours, puis on reprenait la partie liquide pour la distiller à nouveau, toujours à feu lent, avec des repos ménagés pour que la séparation se fasse encore. De distillation en distillation, on arrivait à une sorte de fluide épais et gluant qui contenait seulement le baume du corps à traiter. Ainsi se faisaient les quintessences de plantes, c'est-à-dire les plus faciles. Les quintessences métalliques demandaient parfois une année de labeur minutieux. Mais une seule goutte de ce baume amenait de telles réactions que les effets étaient certains.

Au demeurant, Paracelse ne regardait pas la quintessence comme une substance exclusivement matérielle. « C'était une substance immortelle, incorporelle fort au-dessus des connaissances des hommes, qui a comme propriété de charger, d'altérer, de restaurer et de conserver nos corps ». Il y avait donc en elle une puissance qui dépassait l'humain ou, du moins, le corps physique. Rien de surprenant par conséquent à ce que les secours spirituels ajoutassent beaucoup à l'efficacité de ce traitement. Aussi, l'examen de conscience, les sacrements, les appels aux Forces spirituelles sont-ils les appuis les meilleurs à une médication qui ne se trouve plus de nos jours que chez quelques savants plus adonnés à leurs travaux qu'à une publicité intensive.

Pour ceux-là comme pour Paracelse, il est des maux que nous pouvons mais que nous ne devons pas guérir parce qu'ils sont nécessaires à la bonne évolution de celui qui les souffre — ce qui ne veut pas dire qu'on ne doive pas les soulager; mais, en diminuant la souffrance, on doit leur laisser suivre leur cours, parce que ce sont des éliminations profitables, aussi bien au physique qu'au moral. Mais, dans ces conjonctures, ils font appel à l'Esprit du malade, ils l'amènent à purifier sa vie — ce qui a le plus souvent un ex-

cellent effet sur la maladie — mais aussi à penser à leur âme, à la perfectionner, à lui rendre le calme et l'harmonie, car notre corps se modèle sur notre esprit et, en traitant celui-ci, nous ne pouvons manquer d'améliorer le premier. Il n'est qu'un mal et tous les maux ont une même origine: l'abaissement de l'esprit et la préférence accordée au corps. En rétablissant l'équilibre primitif, nous rétablissons aussi la santé physique et morale, surtout en nous servant des moyens que la Nature a mis à notre disposition pour celà.

Anne OSMONT

LA VIE SAINE

Un vieux dicton rapporte: « L'homme ne meurt pas: il se suicide ». Jamais la sagesse des nations n'a exprimé plus simplement une vérité plus flagrante. Si nous vivions comme nous devrions vivre, nous prolongerions grandement notre existence et, si nous ne regardons pas cette prolongation comme un bienfait remarquable, du moins arriverions-nous à la même vieillesse en possession de nos facultés complètes, au lieu de voir chaque jour augmenter notre déchéance jusqu'à la décrépitude la plus désolante. Dès qu'on parle aux gens de se restreindre quelque peu, ils se lamentent en disant qu'on veut les contraindre à se faire hermites. Il est certain que l'existence érémitique, tout entière passée au grand air, avec une alimentation réduite et une spiritualité développée vaudrait beaucoup mieux, à beaucoup d'égards, que l'existence de plaisirs malsains que beaucoup regardent comme la fête la plus désirable.

Toutefois, nous ne sommes pas obligés à faire si complètement les choses et nous pouvons nous accorder bien des agréments sans contrevenir aux lois de vie saine. Que devons-nous faire pour vivre sainement?

Pour vivre sainement, nous devons connaître exactement la quantité de sommeil et de nourriture dont nous avons strictement besoin pour réparer nos forces et ne pas dépasser cette quantité. Nous devons également savoir quels sont les aliments qui nous sont bons et quels nous sont funestes et, une fois cette constatation établie, nous devons nous y tenir. En effet, il ne saurait y avoir de loi générale car les tempéraments diffèrent entre eux et se modifient soit avec l'âge, soit par l'ascèse qu'on s'impose.

La vie, telle que nous devons la mener, nous oblige à donner à notre corps les soins nécessaires. Il a besoin d'air, de soleil, d'une balnéation toujours plus complète, à mesure que les progrès de l'urbanisme dotent nos cités d'un plus grand confort. Notre corps a besoin aussi d'un exercice modéré en dehors des devoirs professionnels, et cet exercice se modifie également selon notre profession. Un homme qui, par devoir, visite de nombreux clients aura moins besoin de marche à pieds — à moins qu'il fasse ses courses en auto — que celui qui, par profession, demeure tout le jour attaché à sa table. Les professions sédentaires nous vieillissent parce qu'elles privent les poumons de l'oxygène atmosphérique et les encrassent par un excédent de carbone. Il faut donc profiter de tous ses moments de loisir pour aller respirer, de préférence sous les arbres où les feuilles nous restituent de l'oxygène. Mais l'exercice salutaire n'a pas besoin de devenir un sport excessif qui empiètera sur nos travaux et nous fatiguera outre mesure. En toutes choses, nous devons garder une mesure parfaite, un équilibre complet entre nos dépenses organiques et les récupérations.

Il en est de même pour la nourriture. En aucun cas, on ne doit abuser des aliments carnés et le mieux est de ne pas user de l'alcool et des poisons euphoristiques, même du tabac. Toutefois, la nourriture du tâcheron, de l'ouvrier manuel ne saurait être la même que celle de l'intellectuel, de l'employé qui travaille cérébralement et dépense plus de matière grise que de muscles. Chaque métier a ses exigences et c'est un traitement à instituer pour chacun, et qui se modifie avec les années.

Nous devons aussi nous accorder quelque divertissement afin que la fatigue, aussi bien corporelle que cérébrale, ne tourne pas à la maladie. Mais ces divertissements ne doivent pas détruire le bénéfice que notre vie normale a pu porter à notre santé. Il est naturel que nous désirions voir des spectacles; mais ces spectacles amèneront plus de mal que de bien si nous nous imposons des ébranlements nerveux sous couleur d'émotions recherchées. Tout ce qui nous émeut avec violence ne nous fait nul bien, au contraire. Ce qui nous repose, ce sont les spectacles capa-

bles de recréer en nous le rythme que les efforts trop rudes ou trop fréquents auraient pu détruire. La musique, la danse, le chant, tout élément de beauté calme nous fomente et nous développe, tandis que les visions brutales et cruelles nous exaspèrent et troublent même ce repos merveilleux que la Nature nous a fourni dans le sommeil.

De même encore, pour conserver à notre corps son élasticité et sa sveltesse, nous ne devons pas user, à aucun prix, de médicaments ni abuser des efforts répétés.

Ce qui importe au moins autant que la sagesse dans les plaisirs et les biens matériels, c'est le parfait équilibre entre notre corps et notre esprit. Certes, nous devons toute prédominance à notre esprit car il est notre vie même. Nous savons que, non seulement il est notre guide et la certitude de notre devenir, mais encore que, sur le plan physique, de sa santé, de sa force, dépendent notre force et notre santé. Il faut donc que nous le dirigions sur la voie qui l'épure et qui l'élève. Ce faisant, nous acquérons des facultés puissantes car elles ne peuvent se manifester sans le corps, mais, de leur développement, le corps peut attendre une paix, une joie qui lui donneront la santé.

Que notre vie soit donc paisible et réglée, qu'elle s'oriente toujours vers un but élevé et nous nous apercevrons bientôt d'une amélioration de notre santé. Et, si les maladies nous attaquent, nous trouverons dans les remèdes de la vie saine, dans l'appui aussi des Forces spirituelles, une vraie source de Jouvence pour nous rendre les forces corporelles en même temps que l'harmonieuse paix du cœur.

H. D.

NOTRE COURRIER

La guérison des maladies se produit beaucoup plus souvent par l'intermédiaire de l'esprit qu'en se basant uniquement sur les besoins du corps et nous ne pouvons ne pas songer que l'appui des Forces spirituelles, quand il est accompli comme il doit l'être, obtient tout ce qui est demandé, à la seule condition que ce ne soit pas contradictoire à notre évolution. Nous recevons d'une adepte éloignée de nous par les soins d'une convalescence longtemps attendue, ces lignes touchantes :

« Mon cher Maître,

« Comme je trouve le monde beau, maintenant que, grâce à vous, je le retrouve sous les couleurs de la santé et de la joie. Jamais je n'aurais cru que les mimosas et les roses étaient de si belles choses. Depuis des années, j'étais immobilisée et j'avais la détestable certitude que je ne pourrais jamais plus retrouver une vie normale et telle que je la voyais vivre par les autres, sans jalousie, mais avec le désespoir de mes plus belles années perdues à attendre la mort. Je ne puis penser que ce soit par hasard qu'on vous a amené vers moi qui ne pouvais bouger. Ce fut un réel bienfait de Dieu. Dès que vous avez accepté de me soigner, dès que vous m'avez donné des forces physiques et morales et que vous m'avez enseigné à les demander par moi-même aux Forces spirituelles en me joignant par la pensée aux Invocations de l'*Ordre eudiaque*, c'est un véritable miracle qui s'est effectué en moi. Tout de suite, j'ai senti que quelque chose se déliait dans mon corps et que ma pensée devenait maîtresse de ce corps si rebelle jusqu'alors à ses plus normales volontés. Maintenant, je fais ce que je veux et je veux, avant toute chose, profiter de cette belle nature qui m'environne. Je n'ose encore me baigner, mais je m'étends tous les jours près de la mer aux heures ensoleillées et, le matin, je fais de belles promenades dans les sites enchanteurs de la Provence.

« C'est à vous que je dois cette joie et cette beauté. C'est pourquoi ma pensée ne vous quitte guère non plus que ma reconnaissance. »

Il nous est doux de songer que cette très jeune femme vit à présent avec de riantes pensées. Voici un autre message, celui-ci provenant d'une famille affligée et rendue à la plus calme joie :

« Cher Monsieur,

« Vous aviez raison: mes craintes n'étaient pas fondées, mais je sais que votre grande bienveillance les pardonnera facilement à l'inquiétude d'une mère. Mon petit Jean renaît à la vie et je ne peux en croire mes yeux. Vous aviez raison. L'atmosphère déprimante que créait autour de lui notre inquiétude, cependant si affectueuse, lui faisait un mal dont je ne me rendais pas compte. Vous m'avez rendu le courage. Mais, surtout, vous m'avez indiqué ce que je devais faire. Je me suis empressée de lui faire porter la médaille eudiaque et je me suis jointe, chaque matin et chaque soir, aux Invocations que font tous les Eudiastes. Je n'ai pas tardé à en éprouver les bienfaits. En disant cette merveilleuse prière, je me sentais soulevée comme par un courant invisible qui m'emportait loin de la terre.

« Quand je revenais près de mon enfant. j'étais pleine de confiance; je lui assurais qu'il allait guérir, que nos peines étaient finies et j'ai bien senti qu'il reprenait sa force physique avec son courage. Il a commencé à s'alimenter; à présent, il se lève. Aux premiers beaux jours, nous partirons pour la campagne où le soleil et les arbres lui rendront la vigueur qu'il avait perdue. C'est à vous que nous le devons et je ne pourrai jamais vous exprimer ma reconnaissance et mon bonheur. »

Voici encore un petit mot qui nous annonce une grande joie et, cela encore, nous le devons aux Forces spirituelles dont nous ne sommes et ne voulons être que les instruments en ce monde. Il s'agit d'un chagrin, d'un désespoir même qui s'est terminé par l'apaisement:

« Mon bon Maître,

« Je vous dois tout. Les demandes que je n'osais formuler dans mes rêves les plus ambitieux ont été exaucés aussi complètement que si vous aviez tenu dans votre main le cœur que je croyais fermé pour moi. Selon votre commandement, j'ai examiné mes pensées. Je ne voulais que le bonheur de celui que j'aime et, si j'avais pensé lui être un obstacle, je me serais effacée. Je l'ai appelé de tout mon cœur, tout de suite après l'Invocation. A ma grande stupeur, j'ai reçu la lettre la plus affectueuse. Il est venu le lendemain et... nous nous marierons dans la quinzaine de Pâques. Je suis heureuse à plein cœur et ma gratitude à votre égard n'a pas de borne. »

Quelle douce récompense pour celui qui a pu, non sans peine, créer un puissant courant de forces et de pensées, de voir que ses efforts ont été couronnés de succès.

✱ ✱ ✱

LES LIVRES :

Médecine ésotérique

par le Docteur A. Auvard

Le Dr Auvard nous montre quelle place tient l'Esprit dans tout ce qui nous advient au point de vue de la santé; il ne nous cache pas que les écarts non seulement d'un régime physique mal compris, mais d'une pensée et d'un sentiment mal réglés, nous conduisent aux pires troubles.

La *Médecine ésotérique* ne nous parle pas seulement des rapports incontestables du corps et de l'âme, c'est un ouvrage où nous pouvons puiser les conseils et les directions les plus utiles pour parvenir à cet équilibre parfait sans lequel nous ne pouvons goûter la santé du corps ni celle de l'âme. C'est un ouvrage que l'on peut lire tout d'une haleine, mais que l'on reprend avec le plus grand profit, qu'on étudie en son détail jusqu'à ce qu'on en ait pénétré toute la pensée. C'est une substance riche et nuancée que l'on s'assimile graduellement.

Si nous vivions de la manière que nous enseigne la *Médecine ésotérique* du Docteur Auvard, nous pourrions, pendant de longues années, garder nos facultés et nos activités sans aucune défaillance, car tous nos maux proviennent de notre incompréhension devant les grands problèmes de la vie et de la loi des choses. Ce que nous enseignons au point de vue de la direction psychique, le Docteur Auvard nous en montre la nécessité du point de vue de nos forces matérielles et morales. Tous les adeptes, tous ceux qui aspirent à le devenir, et même tous ceux qui veulent se porter bien, vivre harmonieusement et sans fatigues, tous doivent lire la *Médecine ésotérique*, se pénétrer de son enseignement et vivre selon ce qu'elle indique pour le plus grand bien de tous.

La *Médecine ésotérique* a sa place toute trouvée aussi bien dans la bibliothèque des spiritualistes que sur la table de travail des médecins et des malades, c'est-à-dire de tout le monde.

(Prix: 6 fr. 50; port, France: 0.45, étranger: 1.20; recommandation en sus, France: 0.75, étranger: 2 fr.; en vente à nos bureaux).

LES FORCES SPIRITUELLES

pour la protection et la guérison

Paraît le 1er de chaque mois.

Prix du n°: 1 fr. 50 (par poste, France: 1 fr. 65, étranger: 1 fr. 80).

Abonnement pour 1937: France et Colonies: 16 fr., étranger: 18 fr.

Collection 1930 (3 nos): 5 francs (port et recommandation en sus, France: 0 fr. 85, étranger: 2 fr. 10).

Années 1931 à 1936, chaque: 16 fr. (port, France: 1 fr. 25, étranger: 3 fr.).

Henri DURVILLE, imprimeur-éditeur
25, rue des Grands Augustins, Paris, 6e.

Chèques postaux: Henri Durville, Paris 272.48.
Téléphone: Danton 88-70.

Henri DURVILLE, imprimeur-gérant, 25, rue des Grands Augustins, Paris, 6e.